Wenn Harmonie zur Falle wird

Wenn Harmonie zur Falle wird - 3 konkrete Schritte für Klarheit mit Herz

Was dir hilft, dich liebevoll abzugrenzen

"Klar UND freundlich – so findest du deine authentische Haltung"

Du willst klar sein, dich abgrenzen, Verantwortung teilen – aber gleichzeitig willst du niemanden verletzen, keinen Konflikt provozieren, das Miteinander bewahren. Dein Kopf sagt "Sag was!", dein Herz flüstert "Sei lieb!"

3 konkrete Schritte für Klarheit mit Herz

1. Stopp – gib dem Dilemma einen Namen:

Erkenne: "Ich bin gerade im Spannungsfeld zwischen Klarheit und Harmonie."

- Allein das benennen entlastet und bringt dich aus der inneren Enge.
- 2. Kurz innerlich sortieren mit 2 Fragen:
 - Was ist mir hier wichtig für mich selbst?
 - Was ist mir hier wichtig für die Beziehung?
- 3. Formuliere deinen "klar-liebevoll"-Satz:
 - Z.B. "Mir ist wichtig, dass wir gut zusammenarbeiten deshalb spreche ich das an." Oder: "Ich mag unser Miteinander, und gleichzeitig wünsche ich mir …"

🏋 Tool-Tipp: Die "Und-Sätze"-Technik

Verknüpfe Klarheit und Beziehungsorientierung bewusst mit dem Wort "und" statt mit "aber":

💢 "Ich verstehe dich, **aber** ich sehe das anders."

,lch verstehe dich, und ich sehe das anders."

Das kleine Wort "und" öffnet Räume statt Fronten zu bilden. Es stärkt die Haltung: Ich darf klar sein – und gleichzeitig in Beziehung bleiben.

Motivierender Impuls zum Mitnehmen

"Klarheit ohne Liebe macht hart. Liebe ohne Klarheit macht weich. Zusammen ergeben sie echte Präsenz."

Y Du darfst beides sein: klar und zugewandt.

Jeder "Und-Satz" ist ein kleiner Schritt raus aus dem inneren Kampf – hin zu innerer Stimmigkeit und echter Verbindung.

Bonus für dich: In meinem Videokurs "Achtsame und authentische Kommunikation leicht gemacht!" lernst du, wie du dich liebevoll und klar abgrenzen kannst – ohne schlechtes Gewissen.

Pu erkennst innere Spannungen zwischen Harmoniebedürfnis und Klarheit – und findest deinen stimmigen Weg dazwischen.

Mit einfachen Tools aus der Transaktionsanalyse verbindest du Beziehung und Selbstrespekt.

2 Du bekommst ein Video mit alltagstauglichen Impulsen, praktische Beispiele und Reflexionsfragen.

Nur hier als Bonus: Jetzt für 9.– statt 39.– SFr. – für mehr innere Stimmigkeit und echte Verbindung.

Hier geht's zum Kurs: <u>Achtsame und authentische Kommunikation leicht</u> gemacht!

Alles Liebe
Deine Sandy Kinnigkeit
Gründerin der Akademie für Systemveränderung

www.sandy-kinnigkeit.ch